

Ваша Спина, Суставы И Все, Что Болят

Спецотчет



Содержание

Небольшое введение	3
Причины поражения суставов	8
Острая боль и как с ней бороться	18
Как облегчить приступ острой боли	23
Хроническая боль и как с ней бороться	24
Когда причина боли — в мышцах	24
Правильная осанка, или Легко ли быть прямоходящим	26
Мышечный дисбаланс	30
Когда причина боли — в скелете	32
Воспаление суставных поверхностей	34
Грыжа позвоночника	35
Остеоартрит	36
Рука об руку, или Гибкость и здоровье	41
Его величество Остеохондроз	47



«Ваша Спина, Суставы И Все, Что Болит»

Ван Лин

Небольшое введение

Согласно статистическим исследованиям Всемирной организации здравоохранения, жалобы на боли в суставах, мышцах и позвоночнике занимают третье место после жалоб на симптомы простудных заболеваний и головные боли.

Практически каждый житель Земли так или иначе знаком с болью. Но, жалуясь на свои ощущения, мы говорим: «Возраст» — пытаюсь таким образом объяснить причины дискомфорта.

Многие даже не задумываются над тем, что появление проблем с суставами зачастую даже не связано с надвигающейся старостью. Тем более что врачи уже давно бьют тревогу по поводу «омоложения» болезней, связанных с опорно-двигательным аппаратом и костно-мышечной системой (например, артрозом страдает почти 12% населения земного шара, и эти проценты лишь в некоторой степени касаются людей пенсионного возраста).

Но если дело не только в процессах износа организма и его старения, почему мы вынуждены терпеть боль? Все дело в том, что, создавая человека, Природа даже не предполагала, что мы сведем на нет ее благие начинания и так безалаберно будем обращаться с нашим телом. Ведь ее задумка базировалась на том, что человек — существо подвижное.

Природа не предполагала, что прогресс сыграет с нами злую шутку и мы будем вести малоподвижный образ жизни, вовсю эксплуатируя новейшие технологии. Спросите любого ветеринара, страдают ли особи животного мира от артрозов, артритов или остеохондрозов, и он посмеется над вашим вопросом. Разве можно представить гепарда, мучающегося от болей в спине?

А наши далекие предки — доисторические хомо сапиенс?.. Вся



их жизнь сводилась к борьбе за существование: не побегаешь за мамонтом — сыт не будешь.

Нам же, современным людям XXI века, достаточно потыкать пальчиком в кнопку мобильного телефона — и, пожалуйста, обеспечена доставка необходимых продуктов на дом. А супермаркеты на каждом углу, а лифты, а езда на работу и с работы в сидячем положении и сама работа сидя (или стоя)? Да и дома нас ждут любимые диван и телевизор... Даже отдыхаем мы не после активного действия, а после длительного сидения или стояния.

Давайте на одну минутку перенесемся в детство. Вспомните, как вы с утра и до ночи играли с друзьями, бегали, прыгали, лазили по деревьям... Движение было в радость. Когда мы были детьми, нам трудно было оставаться неподвижными долгое время. Сидя за партой сорок минут, мы уставали, а на переменах отдыхали, весело гоняя по коридорам школы. В юности мы также редко могли усидеть на месте: ночами напролет гуляли с любимым человеком, общались с друзьями, организовывали пикники и походы, путешествовали.

С возрастом люди с горечью признают, что двигаться становится все труднее, а усталость, даже вызванная умственным трудом (а если быть честным, то в наше время он превалирует над физическим), снимается не прогулками или активным отдыхом, а лежанием на диване перед телевизором или чтением книг. А если к этому малоподвижному образу жизни добавить стрессы, неполноценное питание и другие вредные для здоровья привычки...

Другими словами, мы сами способствуем развитию целого букета болезней, сами загоняем себя в порочный круг: чем меньше мы двигаемся, тем больше возникает проблем с суставами и мышцами, а чем больший дискомфорт доставляет движение, тем меньше нам хочется двигаться. Как результат мы оказываемся за бортом активной жизни, потому что движение вызывает уже не радость, а боль.

Кроме того, заболевания опорно-двигательного аппарата неминуемо затрагивают жизненно важные органы нашего тела: нарушения в верхнем отделе позвоночника (в шейном) приводят к возникновению головных болей, так как нарушается крово-



набжение мозга; проблемы в грудном отделе позвоночника способствуют развитию сердечных и легочных заболеваний; болезни в нижнем, поясничном отделе приводят к болезням органов брюшной полости и таза. И это лишь неполный список. Излишне говорить, что все это резко снижает качество нашей жизни.

Кто-то скажет: что плохого в длительном сидении? Конечно же, для человека сидение или стояние так же естественны, как любые другие действия. Но представьте, что вы вынуждены сидеть по 10–12 часов ежедневно. Как результат неравномерное распределение нагрузки заставляет одни суставы работать на износ (например, многочасовая работа сидя перегружает тазобедренные суставы, добавьте к этому скрюченность позвоночника), а другие — не только вообще не работать, но и практически все время находиться в застывшем положении.

Ведь не случайно возникло выражение: «Движение — это жизнь» — потому что именно движение нормально питает суставы и обновляет ткани. Проще говоря, закупорки и застои препятствуют нормальному течению крови, а значит, клетки недополучают для своей жизнедеятельности очень необходимые им питательные вещества и кислород.

Естественно, в заболеваниях суставов и позвоночника виновен не только наш образ жизни. Существует много других негативных причин. Они разнообразны и зачастую мало изучены, если, конечно, речь не идет об инфекционных заболеваниях. Это и аллергии, и так называемый «погодный фактор» — холод, сырость, а также наследственность, нарушение обмена веществ, употребление рафинированных, соленых или жирных продуктов (как следствие — избыточный вес и неимоверная нагрузка на суставы (представьте, что вам каждый день приходится носить 15–20 килограммов лишнего багажа), нарушение кровообращения, нарушения в работе гормональной и нервной систем.

Все вышеназванные причины очевидны и известны многим людям. Но все же, как утверждают медики, основная причина заболеваний суставов в том, что большинство людей не умеет разумно рассчитывать нагрузки. В процессе жизнедеятельности наше тело ежедневно подвергается перегрузкам и, к сожалению,



при неправильной эксплуатации изнашивается гораздо быстрее того срока, который ему отмерила Природа. Вот человек и рас-
плачивается болезнями суставов, костей и позвоночника за не-
правильную эксплуатацию — другими словами, за неправильный
образ жизни.

Согласно И. П. Павлову (прославленному русскому физиологу),
наш организм — это машина саморегулирующаяся, самовосста-
навливающаяся и самосовершенствующаяся, и за этой машиной,
как и за любым другим механизмом, надо ухаживать и занимать-
ся профилактикой. Нетрудно догадаться, что поломка мелкой де-
тали приведет к разрушению всей конструкции. Поверьте, про-
филактика лучше, чем клиника.

«А что же делать тем, кто уже испытывает проблемы с сустава-
ми и позвоночником, кому врачи уже поставили диагноз, у кого
боль и скованность в суставах ограничили не только движение,
но и жизнь?» — спросите вы. Конечно же, не отчаиваться!

Хорошая новость заключается в том, что многие проблемы,
болезни, дегенеративные изменения можно решить, излечить и
приостановить. Возвращаясь к высказыванию Павлова, мы — это
САМОВОССТАНАВЛИВАЮЩАЯСЯ МАШИНА, наш организм спосо-
бен восстанавливаться в любом возрасте, из любого состояния,
если ему создать правильные и необходимые условия. В этом и
заключается феномен человека. Об этом и пойдет речь в нашем
курсе.

Какой-нибудь скептик скажет: «Но возрастные изменения —
это процесс, генетически запрограммированный для всего ор-
ганизма в строго определенном возрасте». Да, это так. Но это не
повод для печали — это повод для разумных действий! И не надо
считать, что 50–60 лет — это возраст старости, и тем более гово-
рить о том, что в этом возрасте пора уже о душе думать.

Напротив, исследования физиологов показывают, что макси-
мальной силовой выносливости человек достигает к 65 годам,
но... если следит за своим здоровьем. И если вы до этого его иг-
норировали, а, приближаясь к преклонному возрасту, вообще о
нем забываете, то со скоростью бегуна в забеге на 100 м прибли-
жается финиш, то есть болезни. Так говорят врачи, но им это вы-



годно, как выгодны наши болезни фармакологическим концернам. И это еще один нюанс, над которым стоит поразмыслить. Ох уж эта человеческая натура — или психология — как хотите. Мы упорно верим в волшебную силу — нет, не искусства, а... пилюлек, настоев, мазей, а еще — целителей-волшебников, вещающих нам о своих уникальных способностях излечивать любые болезни, а нам при этом даже двигаться не нужно. Вы еще не забыли афоризм: «Движение — это жизнь»? Вот именно — движение всего тела, а не глотание, плавание, укалывание, растирание или намазывание (можно продолжать до бесконечности). Свои суставы, кости, мышцы, позвоночник МОЖНО возродить к жизни, если подружиться с «умными» физическими упражнениями, ведь «под лежащий камень вода не течет».

И, конечно, стоит сказать о нашей любви питать иллюзии в отношении здоровья. Свою боль, дискомфорт или уже запущенные механизмы разрушения мы почему-то списываем на следствия физического перенапряжения, длительного пребывания в неудобной позе, на сырую погоду, на случайности или невезение: то поднял что-то тяжелое, то долго сидел над экстренным отчетом вышестоящему начальнику, то попал под дождь в ожидании транспорта, то в выходные дни на даче копал огород под картошку... Но ведь раньше те же движения не вызывали проблем?

Вот и приходит к врачу пациент с просьбой выписать таблетки или мазь, где-то похрустеть и щелкнуть, чтобы поставить на место, уколоть, наконец. Наш среднестатистический пациент уверен, что «если кирпич не падал» (образно, конечно, то есть травм не было), то и не стоит обращать внимание на возникшие проблемы, а врач — на то он и врач, чтобы решить их.

Но все мы хорошо знаем, насколько несовершенно наше медицинское обслуживание. Да у врача при наличии большого наплыва людей и маленькой зарплате единственный выход — побыстрому выписать рецепт на обезболивающее. Да, на первых порах оно помогает — и если бы все было так просто. Вот так человек и попадает в замкнутый круг — врач—аптека—врач.

А в это время все части нашего совершенного механизма покрываются ржавчиной, то есть просто атрофируются. С этим



страшным словом «атрофия» знакомы тысячи пациентов хирургических клиник. Когда Природа задумывала нас, она не предполагала удаления из тела каких-либо частей. Вот представьте: вы строите дом для своей семьи — хороший и добротный. Вы ведь не создаете его на песке? Нет, вы ставите добротный фундамент, чтобы дом жил десятилетия, а не до первого ливня.

Задумайтесь вот на чем: хотелось бы вам всю отмеренную вам жизнь работать на врача и аптеку — не лучше ли, приложив усилия, вернуть утраченную радость движения — такую, какую мы ощущали в детстве?

Если на первую часть вопроса ответ «нет», а на вторую — «да», то вы на правильном пути. И лучше уж пройти правильный путь, чем застрять в начале пути на станции и ждать до бесконечности, бессмысленно растрачивая свои деньги, терпение... и ЗДОРОВЬЕ!

Причины поражения суставов

Ранее кратко уже перечислялись причины поражения суставов. Они разнообразны и до конца не изучены. Определенно можно сказать лишь об инфекционных поражениях, которые изучены более детально, так как заболевание возникает из-за конкретной инфекции. К таким болезням относятся инфекционные АРТРИТЫ (например, бруцеллезный или туберкулезный).

Что касается остальных форм поражения суставов, то, согласно современным воззрениям, заболевания возникают (практически всегда) под влиянием не одного конкретного фактора, а нескольких, обусловленных влиянием внешней и внутренней среды.

Давайте рассмотрим наиболее распространенные причины поражения суставов. И начнем с наиболее явной — механической.

Само слово «механический» уже говорит само за себя, предполагая некоторую степень воздействия. К ней можно отнести травмы или хроническую микротравматизацию. Например, вследствие определенного рода профессиональной деятельности происходит перегрузка определенного сустава, которая



и способствует изнашиванию хряща. Учитывая, что хрящ ответственен за выполнение двух основных функций — скольжения и амортизации, — его преждевременное изнашивание влечет за собой проблемы со здоровьем. Износ (или стирание, потеря целостности) хряща происходит тогда, когда он перестает нормально амортизировать нагрузки.

Давно известно, что если кость постоянно испытывает удары, то в этом месте она начинает утолщаться. Данные внутренние удары, как при ходьбе, постоянном физическом воздействии, травмируют наши суставы, вызывая разрастание хрящевой ткани, или, другими словами, образование своего рода шипов. Исходя из вышесказанного, становится понятна причина появления артрозов: пианисты, программисты, а в прошлом — машинистки, регулярно постукивающие по клавиатуре, страдают от болезней суставов вследствие их многолетней профессиональной деятельности.

То же самое можно сказать о людях, испытывающих большие физические нагрузки и связанные с ними травмы, например, от артрозов часто страдают профессиональные спортсмены — боксеры, легкоатлеты, борцы и так далее, а также профессиональные танцоры — балерины, каскадеры. Но даже если вы не спортсмены и не танцоры, необходимо беречь свои суставы от перегрузок.

От более явной механической причины перейдем к менее изученной — инфекционной.

Наш организм постоянно подвергается воздействию инфекций. Кто-то более стойко противостоит агрессивным атакам, кто-то — менее. Во многом противостояние зависит от нас самих — от того образа жизни, который нам присущ.

Конечно же, роль инфекций в различных суставных заболеваниях не однозначна. Но учитывая, что весь наш организм — это не отдельные составляющие, а нечто целое и единое, можно сказать, что любой источник инфекции может негативно воздействовать на суставы. Например, при составлении анамнеза (истории болезни) некоего пациента, обратившегося с подозрением на ревматоидный артрит, выяснилось, что он перенес инфекционную ангину, другими словами, носоглоточная инфекция способ-



ствовала развитию болезни суставов.

Помимо анализов крови, у пациента для выявления инфекции брали посев из носа и горла.

С уверенностью можно сказать, что специфические инфекционные артриты, ревматизм развиваются после воздействия на наш организм особых бактерий. При исследовании многих историй болезни суставов было выявлено, что чаще всего их воспаление провоцируется ангинами, тонзиллитами (имеющими затяжной, хронический характер), другими неспецифическими инфекционными заболеваниями, которые и выполняют роль спускового механизма.

Например, септический артрит вызывается заражением сустава бактериями, которые могут попасть туда через близлежащую открытую рану или перебраться из другой части организма. При данном виде артрита происходит воспаление защитной оболочки, окружающей сустав, и внутри нередко собирается гной. Но, в отличие от ревматоидного артрита (он связан с нарушениями в иммунной системе, неизлечим, но ход болезни может быть приостановлен за счет приема антиревматических препаратов), септический артрит лечат в течение нескольких недель антибиотиками, назначаемыми внутривенно, и приемом нестероидных противовоспалительных препаратов.

Те, кто не понаслышке знаком с еще одной формой артрита — подагрой, знают, что эта болезнь, если не является наследственной (о наследственной причине поражения суставов мы поговорим позже), вызвана именно неправильным образом жизни: избыточный вес, увлечение алкоголем, обилие в рационе мяса и продуктов, подвергшихся длительной обработке, — повышают риск возникновения заболевания. Подагра возникает от накопления продуктов распада в виде мочевой кислоты в большом пальце ноги и суставах.

Еще одной разновидностью артрита является реактивный артрит, возникающий как последствие инфицирования половых путей. Избыточная реакция иммунной системы вызывает опухание и накопление гноя в суставах. Во многих случаях болезнь полностью излечима антибиотиками и нестероидными противовоспа-



лительными средствами.

Инфекция — очень опасная причина, потому что может долго существовать в организме в так называемой скрытой («спящей») форме. Вот почему при постановке диагноза берут кровь для выявления скрытых форм гепатита, которые также способствуют возникновению заболеваний суставов. Вы даже можете и не подозревать о наличии в организме инфекции, но любой провоцирующий фактор (простудные заболевания, переохлаждение) запускает механизм ее воздействия.

Согласно современным исследованиям, определяющая роль в развитии болезни суставов принадлежит общему состоянию нашей иммунной системы. Именно от нее зависит течение и исход заболевания.

Относитесь бережно к своему здоровью, обязательно вовремя предпринимайте меры по лечению инфекций, не пренебрегайте даже появлением насморка, потому что носоглотка — просто рассадник различных стафилококков. Здесь очень важно помнить: если заболевание перейдет в хроническую форму, то неминуемо начнутся осложнения.

И еще один момент, о котором всегда предостерегают врачи, он напрямую касается трудоголиков: если свою работу и карьеру ставите превыше здоровья, то перенесенные «на ногах» инфекционные заболевания так аукнутся, что придется поставить крест на обеих и копить деньги на аптеку.

Теперь поговорим о таких причинах, как наследственность, пол и связанное с ним (хотя и не напрямую) нарушение гормональной регуляции.

Если говорить о половой принадлежности, то суставным заболеваниям подвержены как мужчины, так и женщины. Просто исследования выявляют предрасположенность мужчин к подагре и заболеваниям позвоночника, а женщин — к заболеваниям периферических суставов и к некоторым формам артрита, например, инфекционному неспецифическому полиартриту. Другими словами, речь идет о различной локализации процесса.

Когда мы говорим о связи пола и нарушения гормональной



регуляции, речь идет о том, что женщины чаще мужчин подвержены суставным заболеваниям. Нарушение гормональной регуляции приводит к появлению инфекционных и обменно-дистрофических артритов.

Это подтверждается исследованиями диагнозов у женщин в период менопаузы, когда происходят кардинальные изменения в женском организме — коренная гормональная перестройка в связи с угасанием репродуктивной функции женских яичников.

Именно в данный период женщины подвержены развитию остеопороза, ревматоидного артрита, климактерического артрита, обменно-дистрофического артрита, спондилеза и так далее.

И еще: так называемые эндокринные артриты, подлежащие лечению эндокринолога, развиваются вследствие нарушения функций эндокринных желез. Вот почему врачи рекомендуют женщинам в данный для них момент жизни особенно тщательно соблюдать режим и вести правильный образ жизни.

Теперь поговорим о наследственности. Как таковой причины наследственных заболеваний суставов не существует. Но... установлена наследственная предрасположенность к некоторым формам артрита.

Так, артрозы, артриты, ревматизмы встречаются у родственников больных в несколько раз чаще, чем в других социальных группах. Определенно можно сказать следующее: фактор наследственности — это не прямая передача болезни потомству, а унаследование некоторых особенностей организма, предрасполагающих к возникновению суставных заболеваний. К этому следует добавить то, в каких бытовых условиях проживает семья, в какой климатической зоне, что входит в рацион питания.

Настала пора сказать несколько слов о влиянии природного фактора. Не секрет, что холодный и сырой климат провоцирует заболевания суставов или их обострение. Так, ревматизмы, ревматоидные артриты встречаются чаще в тех регионах, которые расположены вблизи моря, а также в тех, где большую часть года климат холодный, сырой и влажный. Поэтому если вы проживаете в таких климатических условиях, уделяйте особое внимание



своему здоровью. И прежде чем мы начнем разговор о важной причине возникновения болезней суставов — о неправильном питании и нарушении обменных процессов, остановимся еще на двух причинах — на нарушениях кровообращения в суставах и на нарушениях работы нервной системы.

Заболевания нервной системы напрямую влияют на развитие некоторых заболеваний суставов. Особенно это касается вегетативного отдела нервной системы. Исследование многих заболеваний показывает, что такие признаки, как симметричность поражения суставов, нарушение питания мышц и костей, сосудистого тонуса и некоторые другие, являются подтверждением участия нервной системы. Это особенно отчетливо видно при ревматизме.

Нарушение циркуляции кровообращения в суставе ведет к патологическим процессам, так как ткани недополучают необходимое им питание, что приводит к дегенерации хряща. Очень многое зависит от состояния стенок сосуда. Доказано, что сосудистая стенка — это центральное место разворачивания патологического процесса при ревматизме и инфекционных заболеваниях суставов, потому что нарушения ее проницаемости — главная составляющая развития воспалительного процесса.

Сосудистый фактор играет важную роль в развитии заболеваний суставов как дистрофического, так и инфекционного происхождения. Опасно то, что поражениями сосудов при ревматизме и инфекционном артрите объясняются и последующие поражения жизненно важных внутренних органов. Вот почему очень важно сочетать при лечении физические упражнения и массаж — они помогают улучшить кровообращение, избавляют сосуды от закупорок, мешающих крови доставлять питательные вещества и кислород.

А теперь остановимся на двух последних причинах, первая из которых — неправильное питание, скорее — даже его следствие — избыточный вес. Очевиден тот факт, что все мы отличаемся друг от друга телосложением. Но бесспорно, что все мы созданы, или «спроецированы», одинаково. Пока мы поддерживаем наш опорно-двигательный аппарат в соответствии с его техниче-


ми характеристиками, он работает, как хорошо отлаженный механизм. Но стоит внести малейший диссонанс в работу, как начинают происходить перебои. Некоторые процессы — закономерны, так как связаны с естественным старением. Другие же мы сами вносим в нашу жизнь. К таким отклонениям от нормы и относится избыточный вес.

Наша неизменная тяга к вредным привычкам, одной из которых является неправильное питание, может в прямом смысле больно ударить по суставам и многострадальной спине, причем именно спина призвана нести этот крест. Конечно, кто-то скажет, что о вреде ожирения столько сказано и написано, что не стоит и повторяться. Но позвольте вам напомнить, что о лишнем весе почему-то всегда говорят в контексте сердца, сосудов, холестерина и так далее.

Наше тело — это не только жизненно важные органы, никто не сомневается в важности сохранения здоровья сердца. И почему, когда говорят об избыточном весе, имеют в виду только внешний облик, его сексуальную привлекательность? Мы забыли, что наша спина предпочитает стройный вид не потому, что это красиво и сексапильно, а потому, что это облегчает ей ежедневную работу. Спина и суставы отвечают за каждое малейшее движение, которое совершает наше тело ежесекундно, ежеминутно, еженедельно, месяцами и годами. И чем больше нам приходится двигаться, тем больше работают спина и суставы.

Да, нам как воздух необходим жир, он, пропитывая каждую ткань и окружая все органы и мышцы, защищает их от механического воздействия извне. Такими нас создала Природа, она продумала защитный механизм для безопасной жизнедеятельности. Но она не предполагала наличие огромного количества излишек. Вообразите себя играющим в бадминтон летом на берегу реки в костюме, например, сапера (видели, наверно, объемное защитное обмундирование этих мужественных людей при обезвреживании взрывных устройств). Сможете ли вы долго двигаться, если лишние 20–40 килограммов ограничивают ваши движения.

В то время как мышцы защищают и поддерживают суставы, помогая им избавиться от напряжения, жир только увеличива-



ет, причем многократно, груз, который приходится нести суставам. Да мышцы просто не в состоянии выполнять свою основную функцию — растягиваться и сокращаться. Дальше — хуже: они не позволяют свободно двигаться суставам, ограничивая нашу гибкость.

Мы уже говорили о тесной взаимосвязи спины и живота, который, если подтянут, снижает часть нагрузки с позвоночника. А теперь представьте живот, обросший избыточным жиром. Сильно выпирающий вперед живот изменяет центр тяжести нашего тела, углубляя поясничную кривую спины. Это не только заставляет спину работать «за себя и за того парня», но и, воздействуя на весь позвоночный столб в целом, может стать причиной сильных болей в нижней ее части.

Все сказанное также справедливо и в отношении суставов, несущих на себе вес тела. К ним в основном относятся суставы поясницы и бедер.

Показательно одно европейское исследование. Ученые решили выяснить, какова нагрузка на тазобедренный сустав при состоянии покоя, ходьбе, быстрой ходьбе и беге. Исследования показали, что когда мы стоим, на сустав приходится практически до 100% нашего веса, когда идем — 300%, а когда быстро идем или бежим — до 500% собственного веса.

Цифры уже показательны сами по себе. Наши колени и тазобедренные суставы испытывают нагрузку, почти в пять раз превышающую вес тела. Ну а если вес тела далек от идеального? При избыточном весе, ну хотя бы более 100 кг, на суставы приходится до 700 кг нагрузки. Вопрос: как долго протянут эти суставы? Когда мы молоды, наша хрящевая ткань при лишнем весе еще способна как-то справляться с нагрузкой, но перенесут ли такую нагрузку суставы человека среднего и пожилого возраста, если эластичность хряща уменьшается с каждым годом?

Дополнительная нагрузка не только ускоряет износ суставов и вызывает раннее развитие остеоартрита (остеоартрит — это не болезнь, а дегенеративное повреждение хряща и кости, представляющее собой естественную часть процесса старения. Подумайте о том, хотелось бы вам в 30, 40, 50 лет иметь позвоночник



и суставы 80-летнего человека), но и делает спину более подверженной многим страшным заболеваниям, из которых растяжение связок и повреждение дисков — только «цветочки». И, затем, сами врачи констатируют, что при избыточном весе очень тяжело протекают артрозы суставов ног.

Вот лишь малая часть того, что ожидает наш позвоночник при избыточной массе тела:

1. Раннее развитие остеоартрита (вследствие чрезмерной нагрузки).

2. Изменение осанки: либо слишком сильный прогиб поясницы, либо чрезмерно выраженный лордоз (если кто забыл, лордоз — это физиологический изгиб вперед, например, шейный или поясничный), вследствие чего диски и позвонки уже не могут распределять вес точно по центру.

3. Сплющивание дисков, что приводит к их выпадению, смещению, утрате способности поглощать удары.

4. Появление воспаления и сильных болей, так как истончение дисков приводит к тому, что суставные поверхности позвонков смыкаются слишком тесно, а каждое движение — заметьте, каждое, — сопровождается усиленным трением суставов.

5. Из-за износа позвоночника в сочетании со слабой мускулатурой живота спина перестает служить опорой при подъеме тяжести, повышая вероятность появления острых сильных болей при любых таких действиях.

Вывод прост: наша спина очень уязвима, несмотря на то что наш позвоночник — это превосходный образец совершенной инженерной конструкции. (За что спасибо Природе!)

Возвращаясь к теме неправильного питания, следует сказать, что мы слишком сильно верим в волшебную силу диет или таблеток для похудения. Про последнее мы говорить не будем, потому что, кроме как обезвоживания организма, вы ничего не добьетесь. А про диеты стоит сказать несколько слов.

Наш организм устроен просто удивительным образом. Это связано с эволюцией человека, которая на протяжении всего суще-



ствования человечества выработала свои защитные механизмы по его сохранению как вида.

Как вы думаете, почему даже регулярные следования диетам, какими бы модными и раскрученными в Интернете они ни были, не дают стойкого эффекта? Да потому, что организм помнит и боится. Чего помнит и чего боится? Возврата к далекому прошлому, когда наши предки (хомо сапиенс) жили в прериях и не могли пойти в соседний супермаркет, с его изобилием продуктов, за колбаской и вкусняшками. Они не знали, удастся ли им поесть, поймают ли они мамонта, а может, придется поголодать или посидеть на подножном корме.

Другими словами, имея память предков, наш умный организм в ответ на ограничение рациона питания тут же включает «спящий режим» (ну прямо как ваш «комп» или ноутбук). Он попросту замедляет все процессы метаболизма, начинает медленнее функционировать. Воспринимая внезапное снижение в потреблении продуктов как угрозу, организм сразу включает режим предотвращения голода.

Для чего? А говорит память о голодных пещерных годах. Да для того, чтобы сохранить запасенный жир для будущих нужд: а вдруг опять в пещеры — и... голодать. В дни голодных диет организм способен особенно стойко накапливать жир даже из самого скудного рациона, вроде как про запас. Нам кажется, что мы теряем килограммы в процессе следования диете, но проходит время — и вес возвращается.

У нашего организма есть очень важный механизм, если можно так назвать обмен веществ. Обмен веществ помогает перерабатывать все калории, поступающие в организм, в энергию, идущую на поддержание жизнедеятельности.

С возрастом, в процессе следования диетам, когда мы очень много потребляем продуктов, в силу других причин обмен веществ может замедляться, и тогда организм, не справляясь с количеством поступающих калорий, начинает откладывать избыток в виде жировых отложений.

Знаете ли вы, что только на пропущенных завтраках человек



способен в год набирать до девяти килограммов лишнего веса, это подтверждают многочисленные исследования. Делайте выводы сами.

Многие диетологи не просто так советуют плотно завтракать, хорошо обедать, перекусывать и не очень поздно ужинать.

Вы должны правильно распределять приемы пищи потому, что соединенные в первой половине дня калории легче и быстрее сжигаются. К вечеру же, когда наш организм, после трудового дня, начинает готовиться ко сну и расслаблению, он замедляет не только все процессы в теле, но и все тот же обмен веществ, и всё съеденное на ужин или поздней ночью переходит в жировые отложения.

Острая боль и как с ней бороться

Конечно, выведенное в заголовке не означает, что боль — это благо. Но, как уже не раз говорилось ранее, боль дает нам возможность вовремя исправить зарождающиеся в нашем теле проблемы. Каждый день мы совершаем разные движения, даже не задумываясь о том, как это происходит. Важные детальки, составляющие структуру нашего организма, — кости, мышцы, сухожилия и связки — помогают нам в этом.

Когда мы заботимся о себе и обращаемся с телом осторожно, все детали слаженно работающей «биомашины» функционируют, как качественные швейцарские часы. Эта спокойная, планомерная работа может длиться годами. Но наступает момент, и вы понимаете, что ваш точный механизм начинает давать сбои. Неполадки могут быть как незначительными, так и более серьезными, и вы пытаетесь понять, что же послужило последней каплей, подтолкнувшей с горы поток проблем. Причин для паники нет, хорошая новость заключается в том, что большинство повреждений при правильном уходе со временем проходят. Необходимо только быстро распознать причины возникновения повреждения и внести необходимые изменения в свой образ жизни.

Итак, однажды вы ощутили приступы острой боли в спине. Они могут быть достаточно мучительными. Но это вовсе не означает,



что ваша спина с данного момента будет болеть всегда.

Наиболее частой причиной возникновения острой боли в области спины являются регулярные длительные нарушения, например, такие, как неправильная осанка, слабость мышц пресса. Они могут увеличить нагрузку и напряжение на мышцы, окружающие позвоночный столб, и на сам позвоночник.

Иногда и дегенеративные процессы (остеоартрит, остеопороз) могут стать причиной острой боли, если их развитие дошло до повреждения тканей. В данном случае на некоторое время боль отступает. Но до тех пор, пока не будет устранена их хроническая причина, приступы будут повторяться с учащающейся регулярностью. Об этом мы еще поговорим далее.

Сейчас же речь идет о механических причинах острой боли, которая вызвана или спровоцирована движением. Само по себе движение может быть незначительным — вы, например, напрягите мышцы, когда резко вытянулись, или из неудобной позы потянулись за предметом, или неправильно подняли тяжести. Всё это создает дополнительную нагрузку на спину, потому что вы либо вынудили волокна мышц напрячься слишком сильно, либо произошло сильное сдавливание межпозвонковых суставов, а это, в свою очередь, поспособствовало тому, что ослабленные связки, диск или сустав вследствие вашего малоподвижного образа жизни не могут справиться с лишней нагрузкой.

Обычно если речь идет о напряжении, то подразумевают мышцы, а если о растяжении — связки. Небольшое перенапряжение также может вызвать растяжение мышц. Естественно, что умение держать правильную осанку, а также регулярные тренировки, направленные на укрепление спины, сведут до минимума риск получения напряжения мышц. В данном курсе вы найдете специальные упражнения, которые помогут вам укрепить спину. Они просты, доступны и не требуют много времени.

Если вы вовремя начнете свои тренировки, то предотвратите многие проблемы. Даже несколько элементарных потягиваний в течение дня помогут вам забыть о боли. Нужно только выполнять их почаще. Вспомните, как потягивается кошка после длительного сна, ведь она это делает неслучайно.



Как правило, сильнее всего перенапрягаются мышцы поясницы. Она особенно уязвима у тех людей, кто вынужден долгое время находиться в положении сидя, потому что именно на нижнюю, поясничную часть спины приходится большая нагрузка и вес вашего тела (особенно если он еще и далек от совершенства).

Понятно, что риск появления боли и травм ниже у тех, кто находится в хорошей физической форме. Тренированные мышцы являются хорошей поддержкой друг другу и более стойки к повреждениям.

Учитывая, что наш организм — это единое целое и все составляющие его структуры находятся в тесной взаимосвязи, очень важно уделять внимание также мышцам пресса и ног. При подъеме тяжестей, например, у человека со слабыми мышцами ног и брюшного пресса всё бремя груза ложится на спину, структуры которой не предназначены для того, чтобы справляться с таким напряжением.

В данной ситуации все может закончиться либо хорошо — боль и напряжение пройдут через какое-то время, либо плохо, особенно если учесть износ организма, нарастающий по мере старения, или ослабленность мышечно-связочного аппарата из-за малоподвижного образа жизни.

Рассмотрим подробнее негативный вариант развития событий.

Возможно, многим из вас знакома следующая ситуация. Вы живете спокойной и размеренной жизнью, двигаетесь так, как обычно привыкли это делать. Но в одно мгновение ситуация меняется кардинальным образом: вас «накрывает волна» острой боли, причем приступ был спровоцирован движением, которое вы привыкли выполнять не один раз в течение долгого времени. На самом деле процесс износа начался уже давно и ваши мышцы просто устали выполнять свою функцию — защищать позвоночник. Они ослабли настолько, что даже незначительное движение стало последней каплей, переполнившей чашу.

Предпринимая из последних сил попытки защитить позвоночник от ежедневных нагрузок, ослабленные мышцы напрягаются



еще больше. Это напряжение приводит либо к одеревенению мышц и возникновению боли, либо к такому расслаблению, при котором они уже не в состоянии поддерживать позвоночник. В силу взаимозависимости составляющих конструкции вслед за мышцами из строя выходят связки и суставы. А в результате произошедший сбой дестабилизирует всю систему.

Кажущееся на первый взгляд пустяковым незначительное движение в конечном итоге может привести к спазму мышц, растяжению связок, смещению межпозвонковых дисков или воспалению сустава. А это уже не шутки — это начало дегенеративных процессов, которые могут привести к хирургическому вмешательству.

Вот почему приступ острой боли — это сигнал к тому, что пора принимать меры, это повод задуматься над тем, какой образ жизни вы ведёте. Но малоподвижный образ жизни — не единственная причина, провоцирующая боли в спине. Чрезмерное увлечение интенсивными видами физической нагрузки или неправильная физическая нагрузка также способствуют повреждению спины.

Те, кто увлеченно ведет подвижный образ жизни и является приверженцем физической активности, не понаслышке знакомы с судорогами мышц или их утомляемостью.

С психологической точки зрения человек — удивительное существо: мы легко впадаем в крайности. Другими словами: мы либо увлеченно ведем малоподвижный образ жизни, радуясь ничегонеделанию, либо, наоборот, работаем на износ и тренируемся до изнеможения. Но для нашего организма губительно и то, и другое. Ему наравне с водой и кислородом нужен отдых, то есть следует придерживаться золотой середины.

Мышцы спины, как и любые другие мышцы скелета, постоянно находятся в состоянии частичного сокращения. Благодаря их напряженности, мы всегда готовы к выполнению двигательной функции. Но чрезмерно долгое нахождение в фазе сокращения приводит к судорогам как одной мышцы, так и целой группы мышц. И зачастую такой спазм вызывает боль. Мышцы становятся жесткими и напряженными, причем до такой степени, что вам кажется, будто кто-то ухватил их изнутри и скручивает.



В большинстве случаев это происходит во время или после интенсивных тренировок, а также при долгом статическом напряжении, которое присуще многим офисным работникам. Самое негативное при появлении судорог — это попадание «в замкнутый круг», то есть, с одной стороны, судороги проходят при расслаблении мышц, с другой — этого трудно добиться.

Почему? Потому, что судороги вызывают мышечную боль, вы зажимаетесь еще больше, пытаетесь держать пораженную область в покое, а это, в свою очередь, заставляет мышцы напрячься еще больше... Процесс бесконечен.

Чтобы разорвать этот круг, необходимо расслабиться, чего добиться, возвращаясь к вышесказанному, трудно. Но если бы не было выхода, мы не акцентировали бы ваше внимание на данном моменте.

В такой ситуации вам необходимо либо принимать препараты, так называемые «спазмолитики» (но вы должны четко осознавать, что любое применение препаратов наносит ущерб другим жизненно важным органам, — для этого достаточно почитать листок-вкладыш в упаковке с таблетками, где дается полный перечень побочных эффектов, хотя при ощущении боли мало кто обращает на него внимание), либо применить тепло и легкий массаж, что, естественно, гораздо предпочтительнее зашлакованности организма таблетками.

Вы должны научиться придерживаться умеренности при выполнении физических упражнений, грамотно дозировать нагрузку, сочетая с расслаблением. Многие люди, испытывающие судороги, часто совершают одну и ту же ошибку, которая заключается в сохранении состояния покоя. Но покой здесь как раз и неуместен.

Для возобновления нормального функционирования мышц, для поддержания их естественного состояния напряженности необходимо восстановить химический баланс, проще говоря — обеспечить нормальный приток крови к мышцам, что, как известно, происходит только при выполнении движений. Поэтому во время приступа сразу же прибегните к массажу, а как только судороги начнут уходить, выполните мягкие растягивающие



упражнения, которые помогут вам восстановить полный диапазон движения спины. Сочетайте упражнения с массажем, улучшающим кровообращение.

Как облегчить приступ острой боли

При описании способов мы не будем затрагивать такие случаи, как попадание в аварию, падения, удары или любые другие травмы: здесь нужна только квалифицированная помощь врача, хотя такие способы, как восстанавливающие упражнения, помогут при реабилитации.

Один из наиболее важных моментов заключается в том, что если вас накрыло приступом острой боли, сразу же перестаньте делать то, чем вы занимались в момент начала приступа. Затем по возможности примите положение лежа либо на кровати, либо на полу. В положении лежа снимается лишняя нагрузка на позвоночник, в четыре раза уменьшается давление на него по сравнению с положением сидя. Такое снижение давления уже само по себе является обезболивающим для мышц и суставов. В данном положении вы получаете возможность расслабиться, а это очень важно для мышц, охваченных защитным спазмом. Также необходимо попытаться добиться расслабления не только на физическом уровне, но и на ментальном. Наш мозг управляет движением, поэтому постарайтесь мысленным усилием помочь себе. И какой бы ни была ваша вынужденная неподвижность, не усугубляйте приступ беспокойством о прерванной работе. Наиболее эффективный способ уменьшить боль — а значит, давление на спину и позвоночник, — это лечь на спину. Желательно сделать это без подушки и на достаточно твердой поверхности. Вам даже придется устроиться на полу, если матрас вашей кровати имеет неестественные прогибы, особенно в области поясницы.

Если в данном положении боль все же не проходит, положите подушку под голову, а затем и под колени, но так, чтобы не было изгибов в поясничном отделе. Если боль плавно спускается к ногам, то положите подушку под нижнюю часть ног так, чтобы колени и бедра образовывали прямой угол. Возможно, у вас приступ ишиалгии, а такое положение поможет снять напряжение с седа-



лищного нерва (об ишиалгии мы будем говорить более подробно далее).

Хроническая боль и как с ней бороться

Прежде чем мы поговорим о хронической боли, о структурных повреждениях позвоночника, о естественных процессах старения, о самых распространенных заболеваниях и о том, какими способами бороться со всем перечисленным, обратите ваше внимание на один очень важный момент. Хроническая боль в спине может быть симптомом или следствием каких-либо ниже следующих болезней: заболевания желудка и желчного пузыря, болезни сердца, почечных инфекций и камней в почках, инфекции мочевого пузыря, остеопороза, рака, гинекологических заболеваний, например, эндометриоза и многих других.

Поэтому очень важно предварительно пройти обследование или проконсультироваться с врачом. Такой подход поможет выявить возможное основное заболевание, которое, естественно, предполагает специальное лечение.

Когда причина боли — в мышцах

Большинство нарушений в спине, сопровождающихся острой болью, связано с повреждением мягких тканей — мышц, сухожилий и связок. В основном эти нарушения спровоцированы механическим фактором. При своевременной и правильной корректровке они исправимы и не влекут за собой каких-либо серьезных последствий. Но вот что может произойти, если пустить всё на самотек, оставить всё как есть и надеяться, что авось само пройдет.

Для начала давайте вспомним кое-что из сказанного ранее. Чтобы такая сложная и уникальная конструкция, как наш позвоночник, была монолитной и нерушимой, требуется крепёжный материал. Если помните, это мышцы, связки и сухожилия. Они скрепляют и охватывают позвоночник, поддерживают нас в вертикальном положении, обеспечивают силу и движение.



Нетрудно догадаться, что произойдет с позвоночником, а главное — с межпозвонковыми дисками, если этот крепежный материал начнет «давать трещину и выйдет из строя». Именно нарушение работоспособности мышечно-связочного аппарата, всего что именуется мягкими тканями, — первый шаг к разрушению позвоночника. Дальше — хуже. Для наглядности мысленно представьте костяшки домино, выстроенные вертикально в ряд друг за другом. Толкните первую костяшку — и под воздействием цепной реакции попадают все остальные. Так и в нашем организме: сначала из строя выходят мягкие ткани, затем нарушается работа отдельных звеньев позвоночника, дальше пострадает сам позвоночник, потом разрушительное действие затронет конечности — руки и ноги, а завершится всё возникновением проблем в таких важных системах, как пищеварительная, дыхательная, выделительная, мочеполовая, даже зрение не останется в стороне. Масштаб разрушений впечатляет.

Как же происходит процесс дегенеративных изменений в позвоночнике и связанных с ним структур?

Зачастую все процессы начинаются с того, что позвоночный столб или его участок подвергается чрезмерному сжатию, в результате чего позвонки, надвигаясь друг на друга, сдавливаются книзу. Межпозвонковые диски при этом теряют упругость и сжимаются. Небольшие суставные поверхности смыкаются слишком тесно. Края позвонков при этом или изнашиваются, или на них образуются остеофиты — костные наросты хряща, подвергшегося дегенеративному повреждению (более подробно об остеофитах мы поговорим далее, когда речь пойдет об остеоартрите как естественном процессе старения).

Здесь встает закономерный вопрос: а почему произошло чрезмерное сжатие? Ответ будет понятен, если вспомнить, с чего мы начали разговор — с нарушения работоспособности — мышечно-связочного аппарата. Именно повреждения мышц и нарушение их работоспособности — наиболее частые причины сдавливания позвоночника. И мы снова возвращаемся к разговору о малоподвижном образе жизни, о неправильной осанке, об ослабленных мышцах пресса и некоторых других факторов.



Что ж, корни хронических болей следует искать в процессах, которые начинают происходить после приступов острой боли. Особенно, возвращаясь к уже сказанному, если эти процессы вовремя не остановить.

Когда мы ведем малоподвижный образ жизни, то рано или поздно, не получая регулярную нагрузку, наши мышцы ослабевают и утрачивают свою основную функцию — полностью сокращаться.

Они не могут больше обеспечивать необходимое натяжение и совместно с другими мягкими тканями создавать опору для позвоночника, удерживать его в правильном положении.

Чем больше вы ведете сидячий образ жизни, тем сильнее способствуете появлению хронических болей в спине, которые со временем будут только усиливаться.

Правильная осанка, или Легко ли быть прямоходящим

Многие люди недооценивают важность правильной осанки, а ведь это — один из немногих серьезных факторов, определяющих состояние всей спины в целом и позвоночника в частности. Учитывая целостность нашего организма и тесную взаимосвязь многих его структур, неправильная осанка ведет к нарушению работы жизненно важных внутренних органов — легких, сердца, желудка и кишечника.

Длительные нарушения осанки неизменно приведут к дегенеративным изменениям основных структур позвоночника — костей и суставов, к мышечному дисбалансу и перенапряжению, растягиванию и провисанию связок, и естественно, к болям в спине. Понятно, что единственный правильный способ избежать проблем — это выработать правильную осанку и всеми способами поддерживать ее. Трудность заключается в том, что мы слишком цепляемся за свои старые привычки. Мы так привыкаем к своему повседневному положению тела, что нужны значительные усилия для исправления ситуации.



Попытки выпрямить спину и не горбиться вызывают у нас внутренний протест, потому что очень неудобно, некомфортно, а иногда и болезненно поддерживать осанку в правильном положении. Наше тело так и норовит занять привычное, ставшее комфортным неправильное положение. Этому вдобавок способствуют ослабленные мышцы, связки и сухожилия.

Сначала давайте дадим определение хорошей осанке.

Во-первых, правильная осанка — это такая непринужденная поза человека, которую он занимает без всяких излишних мышечных напряжений.

Во-вторых, иметь правильную осанку — значит держать тело так, чтобы каждый сустав нес одинаковую долю нагрузки, приходящейся на позвоночник, а давление гармонично распределялось по поверхностям суставов. Мышцы должны быть напряжены только в той степени, в какой это необходимо для поддержания позы. Изгиб позвоночника должен быть естественным — ни вогнутым, ни выгнутым, ни плоским.

У человека, имеющего правильную осанку, позвоночный столб как бы смещается назад, в области шеи и поясницы позвонки отклоняются вверх и назад настолько, чтобы не подвергаться нагрузке, но этого достаточно для снятия излишнего мышечного напряжения в данных частях позвоночника. При таком положении тела, человек кажется выше ростом. Отвлекитесь на минуту, снимите одежду, подойдите к зеркалу и посмотрите на себя во весь рост с разных сторон. Что вы видите? Несколько рекомендаций помогут вам скорректировать правильное положение всего тела. Начнем сверху.

1. Представьте, что к вашей макушке прикреплена тонкая нить, которая при натягивании вверх помогает удержать голову прямо и расслабленно на одной линии с позвоночником. При этом ваш подбородок не должен выпячиваться вперед или опускаться. Неважно, стоите вы или двигаетесь, — всегда направляйте взгляд прямо перед собой — ни вниз, ни вверх.

2. Не напрягайте шею, держите ее прямо, слегка вытянуто, не наклоняйтесь в разные стороны.



3. Не напрягая плечи, отведите их назад и вниз. Втяните и слегка опустите лопатки. Старайтесь держать плечи на одной горизонтальной линии. Если какое-либо плечо поднято, значит, либо правая, либо левая сторона вашего тела имеет мышечный дисбаланс. Это часто происходит из-за неправильного распределения груза в ваших руках, ношения портфеля (сумки) на одном плече и так далее.

4. С какой бы стороны вы ни смотрели на себя, ваша спина должна быть прямой и иметь естественные изгибы.

5. Таз, бёдра должны располагаться на одном уровне, копчик и ягодицы следует слегка подогнуть вовнутрь — это поможет поддерживать спину и избежать чрезмерного поясничного изгиба. Если вы сможете удерживать такое наклонное положение задней части таза всегда, то напрочь забудете о болях в нижней части спины. И не забывайте втягивать живот, но не переусердствуйте.

6. Колени должны быть всегда чуть согнутыми, коленные чашечки направленными вперед, не допускайте втягивания колен вовнутрь, когда они как бы проваливаются.

7. Вес вашего тела должен равномерно распределяться на обе стопы, большие пальцы должны быть направлены вперед, если вы посмотрите вниз, то должны будете увидеть с внутренней стороны стопы ее свод. Кто-то из вас, прочитав такое описание, может удариться в панику со словами: «Это невозможно!»

Да, побороть старые привычки — непросто. А терпеть боль, оказаться затянутым в корсет или на операционном столе у хирурга — лучше?!

Если подойти к проблеме с точки зрения психологии, то можно с уверенностью сказать, что каждый может припомнить ощущение значимости, легкости и даже полета в тот момент, когда мы хотели произвести на собеседника хорошее впечатление. Расправляя плечи, втягивая живот, мы принимали горделивую позу, казались высокими и грациозными. Неужели вам не хочется навсегда сохранить это ощущение?

Теперь давайте поговорим о наиболее распространенных положениях тела, не только неправильных, но и опасных для вашей



спины. Первое — положение сутулости, когда возникает ощущение, что у человека за спиной растет горб, второе можно охарактеризовать выражением «будто кол проглотил».

Обе названные позы вызывают такую неестественную нагрузку на мышцы, что они, бедные, никогда не расслабляются и вынуждены находиться в чрезмерном напряжении, подвергая вас мучительным приступам боли.

Связки тоже не остаются в стороне, а со временем и суставы позвоночника подвергаются разрушению.

При сутулой осанке положение тела следующее: голова опущена, шея вытянута вперед, подбородок выпячен, плечи обычно сведены вперед, круглые и сутулые, спина округлена, грудь впадая, живот выпячен, наблюдается неестественный прогиб в области поясницы. Это та поза, которую мы зачастую принимаем сидя за столом.

Что касается второго варианта неправильной осанки, то она почему-то часто ошибочно воспринимается как правильная. Представьте себе, как стоят солдаты почетного караула у Могилы Неизвестного Солдата. Их положение и можно назвать выражением «будто кол проглотили». Но эта поза также губительна для позвоночника, как и сутулость. (Мальчикам в карауле это позволено, их каждый день муштруют по много часов, а их позвоночник — как стальной каркас.)

Возможно, положение тела, при котором голова высоко поднята, подбородок выставлен вперед, плечи жестко отведены назад, живот сильно подтянут, ягодицы выпячены, и кажется многим горделивым. На самом же деле оно настолько перенапрягает все основные звенья позвоночника, что неминуемы приступы боли.

К видам нарушений осанки также относят такие, как круглая (усугубленная форма сутулости, горб на спине), кругловогнутая, плосковогнутая спина. Но все они встречаются редко, и проявление их обусловлено чаще всего сложными изменениями позвоночника вследствие травмы при рождении, механической травмы либо болезни.

Обычно такие нарушения осанки называют нарушениями в са-



гиттальной плоскости.

Нарушения осанки во фронтальной плоскости называют сколиозами (от греческого — искривление), или боковым искривлением позвоночника.

Мышечный дисбаланс

Если бы каждый из нас одинаково хорошо владел и правой, и левой рукой, возможно, что не было бы проблем. Но амбидекстрия — как правильно по-научному называется данное умение — очень редкое явление.

Есть лишь маленький процент людей, которые могут использовать обе руки в равной степени. Разве что те, кто профессионально занимается ударными единоборствами, обладают данным навыком — и то потому, что специально развивают навыки одинаково хорошо наносить удары как правой, так и левой рукой. Хотя в повседневной жизни они по-прежнему остаются кто правшой, кто левшой.

Из-за явной перегрузки одной из сторон мышцы тела данной стороны становятся более развитыми по сравнению с другой.

Например, мама-правша, имея беспокойное маленькое чадо, не желающее сидеть в коляске, вынуждена большую часть дневного времени носить его, придерживая правой рукой, — соответственно вся правая часть ее тела становится сильнее по сравнению с левой.

В некоторых случаях, например, у игроков в теннис, бадминтон или сквош, из-за регулярного усилия, которое они прикладывают в игре, происходит сильное нарушение строя позвонков. Причем настолько, что их позвоночник, если посмотреть со спины, напоминает букву S, то есть наблюдается явно выраженный кифоз в грудном отделе. Возможно, что последний пример не показателен, поскольку не так много людей увлекаются этими игровыми видами спорта.

Но дело в том, что даже незначительный перекос в развитии сторон негативно влияет на наш позвоночник, потому что проис-



ходит неравномерное давление на межпозвонковые диски. При этом с каждым годом проблема будет только усугубляться: диски более развитой стороны будут постепенно сплющиваться, позвонки — изнашиваться, а мелкие суставные поверхности смыкаются. Даже если вы не занимаетесь спортом и вы не молодая мама, очень много повседневных дел, на которые мы даже не обращаем внимания, способны со временем вызвать проблемы в позвоночнике.

Например: мы часто носим сумки с продуктами только в одной руке — основной для нас; у многих есть привычка, зажимая трубку телефона между ухом и плечом, продолжать делать свою работу; многие офисные работники привыкли носить свои тяжелые портфели только на одном плече; даже сон, работа в саду (вскапывание лопатой грядок), положение сидя способны привести к мышечному дисбалансу.

При искажении естественного изгиба позвоночника (а, как вы помните, он является центральной осью нашего тела) происходит нарушение равновесия всего организма: от чрезмерной нагрузки страдают не только те структуры спины, которые не предназначены выносить такой груз, но и многие жизненно важные органы, работа которых зависит от позвоночника.

Как вы думаете, какая возрастная категория является самой незащищенной? Нет, это не люди пожилого возраста, это — дети, и, пожалуй, молодежь.

Согласно статистике, дети и молодые люди более всего подвержены болезням позвоночника, хотя должно быть наоборот, так как их молодой организм имеет свойство восстанавливаться. Но цифры говорят сами за себя — 40% обследованных школьников имеют явно выраженный сколиоз.

Вынужденные неправильно сидеть за неправильно устроенными партами, носить тяжелые сумки, рюкзаки или портфели с книгами, по окончании школы дети имеют не только багаж знаний, но и «багаж» в виде проблем с позвоночником.

Но и на этом проблемы не заканчиваются: поступая в высшее учебное заведение, молодые люди снова попадают в замкнутый



круг — снова сидят и носят тяжелые рюкзаки (и так 15 лет — 10 в школе, 5 в вузе).

Возможно, что появление таких гаджетов, как планшеты и ридеры, куда можно заказать большое количество информации и которые практически ничего не весят, — хороший выход побережь здоровье будущих поколений.

Каковы бы ни были причины появления хронических болей, на данном этапе вы еще можете не только предотвратить их повторное появление, но и избавиться от многих проблем в будущем. Потому что восстановить работоспособность мышц, связок и сухожилий гораздо легче, чем поврежденные суставы, кости или межпозвонковые диски. Воспользуйтесь советами, данными ранее, и вы предотвратите появление хронических болей, вызванных уже скелетными повреждениями.

Когда причина боли — в скелете

В зоне риска — межпозвонковые диски. Основными причинами появления хронических болей в спине, вызванных структурными повреждениями, являются естественные процессы старения, или износ, в редких случаях — болезнь и зачастую — чрезмерные нагрузки на позвоночник.

Чтобы понять механизм повреждения костей и суставов, снова обратимся к анатомии. Как вы помните, каждая позвонковая пара имеет между своими телами своеобразную эластичную подушку — межпозвонковый диск, который дает возможность позвоночнику двигаться в разных направлениях и смягчает удары при ходьбе.

Межпозвонковые диски состоят в основном из воды. Однако с возрастом, по мере того как мы стареем, содержание жидкости в диске уменьшается. Снижение активного обмена жидкости приводит к обезвоживанию диска, в результате чего он теряет свою эластичность, пружинистость, становится тоньше и слабее. Вместо того чтобы удерживать наши позвонки отдельно друг от друга, межпозвонковые диски, истончаясь, наоборот, позволяют позвонкам приблизиться.



В сжатии дисков виновато не только старение организма. Ранний износ, который может возникнуть как у молодых людей, так и у людей среднего возраста, провоцируют следующие факторы: продолжительная нагрузка вследствие длительного неподвижного положения сидя, неравномерное и чрезмерное давление на диск вследствие мышечного дисбаланса или плохой осанки, неправильное сочетание отдыха и работы, а также неестественные движения позвоночника.

Когда наши природные амортизаторы спины — межпозвонковые диски — теряют высокое содержание жидкости, фиброзное кольцо из соединительной ткани, окружающее их, становится хрупким, ослабевает, растягивается и трескается. Через эти трещины начинает просачиваться пульпозное ядро — желеобразная сердцевина диска. Зачастую данный процесс происходит совершенно безболезненно, а учитывая, что наш организм имеет способность самовосстанавливаться, большинство таких дисков со временем возвращают свое первоначальное состояние.

Но иногда, в зависимости от места протекания, жидкость может давить на связку, на твердую мозговую оболочку (имеется в виду слой ткани, который окружает спинной мозг), на нервы, отходящие от спинного мозга, в пораженном позвонке. В таком случае возможны появления хронических болей в месте повреждения либо сильной отраженной боли на участке тела, на котором находится окончание спинномозгового нерва, сдавленного выдавленной жидкостью.

Что такое «отраженная боль»? Например, у вас болит и немеет нога и вам кажется, что проблема в суставах нижней конечности, когда на самом деле был ущемлен спинномозговой нерв в поясничном отделе позвоночника, «обслуживающий» корпус и ноги. Даже когда нет протекания жидкости, фиброзное кольцо может ослабеть до такой степени, что произойдет выпячивание диска из-за постоянного неослабевающего давления, которое создается весом тела.

Такое выпячивание, именуемое «выскочившим диском», аналогичным образом сдавливает нервы, что также может причинить боль.



Воспаление суставных поверхностей

Наши суставы — уникальное творение Природы, но сколь бы чудесными они ни были, суставы также подвергаются износу, причем не всегда в процессе старения. Из курса анатомии вы помните, что каждый позвонок имеет четыре суставные поверхности, сочленяющиеся с такими же поверхностями выше и ниже расположенных позвонков. Посредством суставных поверхностей позвонки последовательно соединяются в позвоночный столб. Они всю жизнь поддерживают наш позвоночник, делая его одновременно и гибким, и твердым. Каждый раз, когда мы двигаемся, они начинают свою работу. Но в процессе нашей жизнедеятельности из-за ниженазванных причин суставные поверхности подвергаются давлению, растягиваются, воспаляются и вызывают хронические боли в спине. Как это происходит?

Небольшие поверхности суставов называются фасетами, они покрыты хрящами, которые уменьшают трение и смазывают суставы синовиальной жидкостью, содержащейся в специальной капсуле, окружающей сустав. Главным фактором правильного функционирования является обеспечение мягкого скольжения между двумя противоположными костями. Когда данная пленка жидкой защиты истончается, то есть происходит износ хрящевой прослойки вследствие большой нагрузки на позвоночник, суставные поверхности начинают тесно соприкасаться друг с другом, вызывая хронические боли.

Без сомнения, многие уже понимают, какие причины приводят к чрезмерному сдавливанию и повреждению суставных поверхностей. Конечно же, это последствия нашего неправильного образа жизни.

1. Малоподвижный, в основном сидячий образ жизни, долгие временные и многочасовые посиделки.
2. Нарушение осанки, которое приводит к неравномерному давлению на позвоночник.
3. Мышечный дисбаланс, когда мышцы, например, правой части туловища сильнее левой.
4. Неправильный подъем тяжестей или работа, связанная с дан-



ным подъемом, а также ношение тяжестей с неравномерным распределением нагрузки между руками.

5. Долговременное и многочасовое ношение обуви на высоких каблуках (в частности, очень тонкие шпильки).

Истончение межпозвонковых дисков, в результате чего позвонки слишком тесно соприкасаются друг с другом. (Данная причина может являться следствием вышеназванных причин или быть связанной с естественным износом организма вследствие процессов старения.)

Грыжа позвоночника

Сейчас нам придется вступить, как говорят, «на шаткий путь». Это выражение как нельзя лучше подходит для такого заболевания, как грыжа позвоночника. А всё потому, что даже при наличии десятков тысяч историй болезни врачи никак не придут к единому мнению. Судите сами. Ортодоксальная медицина трактует грыжу межпозвонкового диска как выпадение пульпозного ядра за пределы фиброзного кольца, которое является причиной болей в спине и в большинстве случаев подлежит хирургическому удалению. В ответ на это определение приверженцы современной инновационной медицины трактуют болезнь так: «Часть разрушенного дистрофическим процессом межпозвонкового диска, являющегося показателем ишемии паравертебральных тканей, а не причиной боли и утраты трудоспособности. После восстановления кровообращения в зоне межпозвонкового диска снимается воспаление, отек, и эта часть уже несостоявшегося диска рассасывается и выводится клетками иммунной системы» (цит. по С. Бубновскому).

Как же найти истину при таких совершенно противоположных мнениях?

Мы склоняемся больше к современному инновационному подходу и не являемся сторонниками хирургического вмешательства.

Раньше хирургическая операция по удалению грыжи счита-



лась единственно возможным вариантом лечения. Сейчас же врачи рекомендуют операцию только в крайнем случае, когда не помогают другие способы лечения. Конечно, легче отрезать, чем планомерно и методично помогать пациенту восстановить утраченную трудоспособность.

Но, как показывает статистика, никакая операция на позвоночнике не дает полной гарантии. Кто может с уверенностью сказать, что после удаления грыжа не возникнет вновь в соседнем межпозвонковом диске? И что — снова резать?! Давайте вспомним анатомию строения позвоночника. Из-за чего происходит разрушение диска? Из-за высыхания. Причем не сразу и не неожиданно.

Человек на протяжении многих лет может даже не догадываться о дегенеративных процессах, затрагивающих позвоночник. Вы помните, что межпозвонковые диски на 84% состоят из воды. Их питание зависит от мягких тканей, окружающих каждый из позвонков. Между ядром диска и тканями идет активный обмен жидкости. Благодаря ее притоку и оттоку межпозвонковый диск находится в равновесии.

Когда мы ведем активный образ жизни, регулярно выполняем физические упражнения, усиливается приток крови и кислорода к мышцам, сухожилиям и связкам — мягким тканям, которые благодаря этому становятся крепкими, сильными, эластичными, прекрасно функционируют и менее подвержены деформации, — следовательно, межпозвонковые диски и мелкие суставные поверхности получают не только правильное питание в виде кислорода, микроэлементов, биологически активных веществ, но и качественную смазку в виде суставной жидкости.

Движения вовлекают в работу крупные и мелкие мышцы спины, что уменьшает вероятность возникновения в них спазмов. А ведь именно из-за спазмов мышц межпозвонковые диски перестают получать питание. Происходит процесс нарушения целостности позвоночника, который называют дистрофическим: дистрофия — это расстройство питания тканей, ведущее к их изменению, как к количественному, так и к качественному. Вывод прост: межпозвонковые диски стираются, покрываются трещинами и разрушаются в результате прекращения поступления воды, что связано



со спазмом глубоких мышц позвоночника. Отсутствие питания и смазки ведет к механическому разрушению. Осколки разрушенного диска собираются под задней продольной связкой и «перекрывают» его венозное сплетение, через которое он получает питание. Это вызывает отек окружающих диск мягких тканей и соответственно — боль.

С одной стороны, мы нещадно эксплуатируем свой позвоночник и соответственно — его структуры, с другой — сами же лишаем его питательных веществ, нарушая своим малоподвижным образом жизни движение крови, лимфы, воды — проще говоря, нарушаем обмен веществ в межпозвонковом диске.

Если человек успевает вовремя задуматься, прислушивается к своему организму, пытается изменить образ жизни, межпозвонковый диск самовосстанавливается, как умеет самовосстанавливаться весь наш организм, необходимо только не мешать ему, не усугублять процесс, а в чем-то и помочь. А помочь можно только движением.

Представьте себе небольшой пруд, в котором благодаря непрекращающемуся движению воды (впадающим и выпадающим ручейкам) кипит жизнь — лягушки квакают, по воде скользят домерки, рыбы плавают, прилетают птицы полакомиться насекомыми, бобры строят плотину, цветут кувшинки и лилии. Этот мир фауны и флоры пребывает в гармонии. А теперь представьте другую картину: застоявшийся мертвый пруд, в котором нет ни движения, ни жизни — только затхлая, вонючая вода. Так и в нашем организме: движение означает жизнь, а жизнь — движение.

Остеоартрит

Как уже не раз говорилось, боль в спине в большинстве случаев является следствием скорее причин механического характера, чем заболеваний. Но существует ряд болезней, провоцирующих боль в спине. К ним следует отнести и артриты.

Буквально артриты означают воспаление суставов, фактически же это группа из более чем ста заболеваний, развивающихся на суставах. Поскольку наш позвоночник состоит из сорока восьми



соединений, он нередко подвержен различным формам артрита.

Наиболее распространенной формой считается остеоартрит, который в определенной мере неизбежен, потому что представляет собой естественную часть процесса старения. Остеоартрит — это дегенеративное повреждение хряща и кости.

Прежде чем понять, как происходят дегенеративные процессы, остановимся на факторах, их провоцирующих.

Существует несколько факторов риска, которые повышают раннее развитие остеоартрита. Но не менее широко представлены и профилактические меры, помогающие отсрочить его начало. Это как раз тот случай, когда вы можете непосредственно влиять на процессы старения. Как ускорение, так и замедление развития остеоартрита зависят от вашего образа жизни: даете ли вы своему телу физическую нагрузку или нет, насколько хорошо вы следите за состоянием своего организма. В любом случае, хотя остеоартрит и развивается в той или иной степени с возрастом, вы можете замедлить или отсрочить процессы, выполняя комплексы упражнений, представленные в нашем курсе, хотя бы три раза в неделю и избегая ниженазванные факторы риска. К ним относятся:

1. Чрезмерная нагрузка. Регулярно повторяющиеся перегрузки суставов ускоряют износ хряща, повышая тем самым вероятность растяжений, вывихов и так далее.

2. Неадекватная нагрузка. Как вы помните, хрящ в суставах смазывается синовиальной жидкостью, но если суставы двигаются неправильно, выделение такой жидкости со временем снижается, что усиливает трение между концами суставов и приводит к их раннему износу.

3. Избыточный вес. Лишние килограммы в разы повышают нагрузку на позвоночник. Усугубляется ситуация ослаблением мышц пресса, уменьшая тем самым способность данных мышц поддерживать позвоночник, так как происходит смещение центра тяжести.

4. Неправильная осанка. Ослабление мышц спины вследствие плохой осанки усиливает неестественные нагрузки на суставы, что, в свою очередь, увеличивает трение и износ.



5. Травмы, переломы костей. Перенесенные травмы приводят к перераспределению нагрузок и усилению трения.

6. Работа, связанная с регулярным подъемом тяжестей, неправильная техника подъема веса, чрезмерного для позвоночника. Эти факторы приводят к повреждению мышечно-связочного аппарата, что также перераспределяет нагрузку, усиливает трение и напряжение.

7. Профессиональные занятия футболом или силовыми видами спорта, балетом и танцами. Те, кто занимается данными видами, особенно подвержены раннему развитию остеоартрита.

А теперь поговорим непосредственно о процессах дегенерации. Для этого снова обратимся к анатомии. Вы помните, что сустав состоит из двух суставных концов костей, поверхности которых покрыты гладким, плотным хрящом, называемым «стекловидным». Толщина хряща напрямую зависит от нагрузки, которую испытывает сустав, и составляет от 0,2 мм до 6 мм.

При остеоартрите происходит постепенное снашивание наиболее тесно соприкасающихся участков концов сочленяющихся костей. Процесс затрагивает и другие участки — они становятся ломкими и неровными, затем и кости начинают тереться друг о друга при любом движении, что приводит к еще большему стиранию хряща.

Процесс повреждения происходит не вдруг и не сразу. Вы можете не обратить внимание на некоторые перегрузки или незначительный стресс. Но последующие резкое движение или травма могут стать причиной повреждения мягких тканей вокруг позвоночника и незначительного кровотечения вследствие микроразрывов. В процессе их заживления образуются рубцы, которые уже не так эластичны, и при очередном неправильном движении или подъеме тяжести происходит разрыв уже других тканей — процесс может продолжаться без конца. Расположенные рядом мелкие мышцы начинают спазмировать, причем цель спазмов — защитить суставы, ограничить движение и сблизить их, но это только усиливает трение хрящей и способствует началу дегенеративных процессов.



Когда происходит разрушение хряща, его стирание, сустав делается менее устойчивым. Наше тело, пытаясь компенсировать ухудшение сустава, вынуждено прибегнуть к любым способам, один из которых состоит в создании костных выростов, шипов, называемых остеофитами. Проще говоря, чтобы остановить процесс стирания, хрящ по краям сустава врастает в суставное пространство и начинает костенеть. Эти костные выросты бывшего хряща и есть остеофиты.

Как правило, остеофиты формируются вокруг основных суставов, несущих весовую нагрузку, в возрасте около 60 лет, и данный процесс считается возрастным. Такой способ компенсации хорош только на словах, потому что наше тело перестает быть гибким и мобильным, а движения, некогда свободные, становятся скованными и болезненными. Это происходит из-за того, что ткани, окружающие сустав, опухают и твердеют.

Когда речь идет об основных суставах, несущих весовую нагрузку, то имеются в виду суставы вокруг поясничных позвонков, а также коленные и тазобедренные. Вот почему многим людям, причем не имеет значения возрастная принадлежность, не понаслышке знакомо чувство болезненной скованности утром, после сна. По мере двигательной активности в течение дня у одних людей скованность и ограниченность движений постепенно исчезает, у других, наоборот, возрастает к вечеру.

Являясь обычно следствием старения, остеоартрит может поражать и более молодые суставы, развиваясь под воздействием тех факторов, о которых упоминалось ранее. Если не заниматься профилактикой или не пытаться затормозить процессы путем изменения образа жизни, то со временем разрастания остеофитов в сочетании с разрушенными хрящами приведут к появлению сильных болей и неспособности выполнить элементарные двигательные функции.

Дальнейшее бездействие может привести к тому, что остеофиты будут защемлять корешки спинномозговых нервов или даже спинной мозг, а это уже поддается только хирургическому воздействию. Такой хирургический метод называется фацектомия, то есть удаление под общей анестезией остеофита вокруг спинно-



мозгового канала, через который выходят нервы, чтобы освободить нервные корешки и расширить позвоночную дугу.

Естественно, что ранняя профилактика лучше позднего лечения, но и в более пожилом возрасте можно контролировать процессы дегенерации или минимизировать изменения хряща и костей. Для этого достаточно давать телу физическую нагрузку, которая просто не должна быть чрезмерной.

Чтобы не допустить раннее развитие остеоартрита, вы можете заблаговременно начать укреплять все структуры спины. В этом вам помогут специальные упражнения, представленные в видео-файлах, а также важные советы по изменению образа жизни.

Если же вы уже ощущаете скованность и зажатость в разных отделах позвоночника, то приостановить дегенеративные процессы или минимизировать их воздействие также можно при помощи уникальных растягивающих движений, широко представленных в нашем курсе.

То, что вам необходимо, — это регулярная щадящая программа физических упражнений, которая обеспечит мышцы нагрузкой в той степени, в какой она необходима на данном этапе, а также повысит их выносливость, гибкость и силу.

Вашей спине крайне необходимы растяжение и гибкость. Ни одна из структур нашего тела не имеет такого диапазона движений, как позвоночник. Суставные поверхности, соединяющие позвонки в один мощный каркас, обеспечивают нашему телу осуществление любых движений в разных направлениях. Но выполнение этих движений происходит только совместно с мышцами, связками и сухожилиями, которые поддерживают и объединяют весь позвоночный столб.

Рука об руку, или Гибкость и здоровье

Возможно, вы слышали достаточно распространенный афоризм: «С потерей гибкости приходит старость». Это действительно так. Если, например, наши связки в детстве могли удлиняться на 10%, то по достижении 40 лет данная цифра снижается уже до



4%, а в возрасте 60–70 лет и вовсе составляет 1–2%. По мнению различных специалистов, именно с потерей гибкости связаны процессы старения. Ни один из физических показателей, таких, как сила, выносливость, быстрота, не ограничивается возрастом настолько сильно, как гибкость. Это связано с определенными изменениями в позвоночнике, например, с образованием остеофитов — разрастанием костной ткани позвонка.

Давайте вспомним, почему гибкость так важна для нашей спины. Во-первых, гибкая спина способна поглощать удары и другие нагрузки, связанные с нашей двигательной активностью. Во-вторых, благодаря гибкости и эластичности межпозвонковые диски и суставные поверхности сохраняют свободу движений. В-третьих, мышечно-связочный аппарат в полном объеме выполняет свои основные функции.

А итогом всего этого является уменьшение вероятности травм, возникновения болевых ощущений и развитие дегенеративно-дистрофических изменений в основных структурах позвоночника. А насколько ваша гибкость соответствует норме? Оценить ее вы можете с помощью простейших тестов, характеризующих подвижность в области шейного отдела, плечевого пояса, позвоночника и тазобедренного сустава, потому что состояние названных частей напрямую влияет на вашу осанку.

Шейный отдел позвоночника

Головные боли, «мушки» перед глазами, головокружения, ухудшение зрения, шум в ушах — это лишь неполный список проблем, которые возникают, если в шейном отделе позвоночника зарождаются дегенеративные процессы.

Сохранить гибкость в этой области исключительно важно. Следующие 4 теста помогут вам проверить себя. Все движения, представленные в тестах следует выполнять медленно, плавно, без рывков. Если при каком-либо движении вы ощущаете боль, рекомендуем сразу же прекратить выполнение теста. Возможно, боль — показатель того, что в какой-либо области присутствуют проблемы.



Вышесказанное относится к прохождению тестов во всех областях вашего тела. Итак, давайте приступим.

Тест 1. Выполните наклон головы вперед. В норме ваш подбородок должен касаться груди.

Тест 2. Выполните наклон головы назад. (Помните, что при резкой боли следует немедленно остановиться!)

В норме ваш взгляд должен быть направлен точно вверх или немного назад.

Тест 3. Выполните наклон головы вначале вправо, затем влево.

В норме верхний край одного уха (ближнего к тому плечу, к которому вы наклоняете голову) должен находиться над нижним краем другого.

Тест 4. Выполните поворот головы сначала вправо, затем влево.

В норме ваш взгляд должен быть направлен точно в сторону, а идеале — несколько назад.

Плечевые суставы

Пояс верхних конечностей мало того, что тесно взаимосвязан с позвоночником, он непосредственно влияет на величину вдоха и выдоха, принимая участие в дыхательных движениях. Естественно, что высокая подвижность плечевых суставов в сочетании с близрасположенными отделами позволяет препятствовать появлению или развитию заболеваний дыхательной системы.

Также хорошая подвижность суставов верхнего пояса нашего тела исключительно важна для сохранения правильной осанки.

Следующие 4 теста помогут вам проверить гибкость плечевого пояса.

Тест 1. Поднимите согнутые в локтях руки и скрестите предплечья за головой так, чтобы пальцы были направлены к лопаткам — пальцы левой руки к правой лопатке, пальцы правой руки — к левой.



В норме кончики ваших пальцев должны касаться лопаток.

Тест 2. Встаньте спиной к обычному стулу (естественно, что это не должна быть мебель с высокой спинкой) и возьмитесь руками за его спинку хватом сверху, то есть большие пальцы должны располагаться с внутренней стороны. Сделайте шаг вперед любой ногой и, не отрывая руки от стула, присядьте как можно ниже. Ваше туловище не должно отклоняться от вертикали, одна нога коленом упирается в пол, вторая нога стопой плотно прижата к поверхности.

В норме линии рук и туловища должны образовывать прямой угол.

Тест 3. Встаньте спиной к стене на расстоянии стопы (либо двух стоп), вытяните руки в стороны ладонями вперед так, чтобы вместе со спиной они составляли прямую линию.

В норме вам необходимо, не отклоняя туловище от вертикали, либо коснуться пальцами стены, либо прижать к стене тыльные стороны ладоней.

Тест 4. Согните руки в локтях и заведите их за спину: правую — сверху за головой, левую — снизу за спиной, правую — локтем вверх, левую — локтем вниз.

В норме вы должны соединить кончики пальцев обеих рук, в идеале — сцепить кисти в замок.

Повторите тест, поменяв положение рук.

Позвоночный столб

Гибкость всего нашего тела в значительной степени определяется подвижностью суставов позвоночника. Как вы уже знаете, позвоночник более чем какой-либо другой орган (или часть тела), подвержен изменениям, связанным с ограничением подвижности. Это выражается сращиванием позвонков, между которыми появляются костные наросты — остеофиты.

Для проверки гибкости позвоночника необходимо выполнить те движения, которые являются для него основными: сгибания,



разгибания, наклоны вправо и влево, спружинивания в стороны. Следующие 4 теста помогут вам оценить гибкость вашего позвоночника.

Тест 1. Встаньте прямо, ноги выпрямлены в коленях, стопы соединены вместе. Выполните наклон вперед, как можно ниже опустив руки вниз.

В норме вы должны коснуться кончиками пальцев пола перед собой, в идеале — прижать к поверхности ладони.

Вы можете дополнить данный тест, попробовав из того же исходного положения коснуться пола пальцами сначала сбоку от правой стопы, затем сбоку от левой.

Тест 2. Лягте на живот, закрепив стопы, например либо при помощи партнера, либо воспользовавшись креслом или диваном. Согните руки в локтях и расположите их на затылке, сцепив пальцы в замок.

За счет разгибания спины приподнимите верхнюю часть туловища над полом.

В норме расстояние между поверхностью и грудиной (грудной костью) должно быть не меньше 15–20 см.

Тест 3. Встаньте спиной к стене, ноги расположите на уровне бедер. Касаясь спиной стены, выполните наклон сначала вправо, затем влево, стараясь сделать это как можно ниже.

В норме кончики ваших пальцев рук должны опуститься чуть ниже коленной чашечки.

Тест 4. Сядьте на стул лицом к спинке, разведите ноги как можно шире и упритесь ладонями в коленные чашечки. Не меняя положение таза и ног, выполните поворот туловища и головы как можно больше назад, сначала вправо, затем влево.

В норме вы должны увидеть поднятые над головой руки партнера, стоящего от вас сзади на расстоянии примерно два метра. При отсутствии партнера наметьте себе цель на указанном уровне и расстоянии.



Тазобедренный сустав

Из анатомии вы должны помнить, что тазобедренный сустав самый крупный в нашем теле. Также он является областью прикрепления крупных, хорошо развитых мышц, которые обеспечивают нам возможность выполнять разнообразные движения — бега, прыжков и так далее.

В отличие от крупных суставов верхних конечностей, на тазобедренный сустав ложится большая нагрузка, ведь с каждым шагом он вынужден выдерживать вес нашего тела. К сожалению, при ведении сидячего образа жизни, а также по мере старения, ухудшается обмен веществ, или приток крови, лимфы, воды к этой области тела, хрящи истончаются и теряют способность выдерживать нагрузки, на суставных поверхностях образуются наросты, мышцы, призванные поддерживать сустав, атрофируются, другими словами — проблемы в тазобедренном суставе ограничивают наши двигательные способности больше, чем поражения других суставов. Вот почему очень важно, чтобы мышечно-связочный аппарат, поддерживающий прочность тазобедренного сустава, был гибким и эластичным.

Следующие 5 тестов помогут вам определить так ли это на самом деле.

Тест 1. Лягте на спину, согните правую ногу в колене, левая — выпрямлена, обхватите колено обеими руками и подтяните его как можно ближе к груди.

В норме бедро вашей правой ноги должно соприкоснуться с передней поверхностью туловища. Повторите тест, поменяв положение ног.

Тест 2. Лягте на живот, подбородок касается пола, согните правую ногу в колене, обхватите руками лодыжку и при помощи рук подтяните пятку к ягодице. Во время выполнения упражнения бедро согнутой правой ноги не должно отрываться от пола.

В норме вы должны пяткой касаться ягодиц. Повторите тест, поменяв положение ног.

Тест 3. Сядьте на ягодицы, спина абсолютно прямая, разведите в стороны как можно шире выпрямленные ноги.



В норме угол между вашими ногами должен быть не меньше 90°.

Тест 4. Сядьте на ягодицы, согните руки в локтях и обопритесь на предплечья, заняв таким образом положение полулежа. Согните одну ногу коленом внутрь так, чтобы голень была перпендикулярна выпрямленной ноге. Таз остается в неподвижном положении.

В норме колено согнутой ноги должно практически касаться пола. Повторите тест, поменяв положение ног.

Тест 5. Сядьте на стул, спина прямая, согните правую ногу в колене и расположите ее стопой на колено левой ноги.

В норме вы должны при помощи рук привести голень согнутой ноги в горизонтальное положение. Повторите тест, поменяв положение ног.

Его величество Остеохондроз

Название темы неслучайно и не содержит нотки иронии, ведь по оценкам специалистов, остеохондрозом болеют 80% всех жителей нашей планеты. Да, цифра впечатляет, если не ужасает! Впрочем, боль в спине — это критическая проблема мирового уровня. Если вы не понаслышке знакомы с данной проблемой, то вы не одиноки, хотя это как-то не успокаивает. Но многим людям, живущим на планете Земля, нашлось бы о чем поговорить между собой, если бы только человек владел разными языками мира. Уверены, что многие из вас истово желают лишиться себя такой сомнительной привилегии. Это всё в наших руках, главное вовремя начать решать эту проблему. Очень надеемся, что данный курс поможет вам исключить себя из названной выше цифры.

Что же такого в остеохондрозе и почему мы так уязвимы перед ним? Прежде чем мы будем выяснять «что» и «почему», следует сделать небольшую оговорку для тех, кто считает радикулит остеохондрозом, а остеохондроз радикулитом. На самом деле, разница заключена уже в значении слова «остеохондроз» (osteochondrosis), где osteon — «кость», chondros — «хрящ», а



греческий суффикс *osis* — обозначает невоспалительное заболевание. Расшифровываем: невоспалительное заболевание кости и хряща. Под «невоспалительным» понимают естественные процессы старения, кстати, не всегда возрастные, ведь остеохондроз молодеет с той же скоростью, с какой прогрессирует человечество в техническом плане. А что такое радикулит? Понятие «радикулит» (от латинского слова *radicula* — (корешок) включает целую группу заболеваний, для которых характерно воспаление нервного корешка, или корешков, спинного мозга. Вывод прост: остеохондроз и радикулит — совершенно разные заболевания, хотя и связанные между собой, потому что один раз начавшиеся дегенеративные процессы в позвоночнике без должной коррекции неизменно влекут за собой разрушение взаимосвязанных структур.

Если вы сомневаетесь в том, есть ли у вас какие-либо проблемы, то ответьте на следующие вопросы:

1. Вы когда-нибудь испытывали скованность мышц?
2. У вас когда-либо болели поясница и шея?
3. Вас беспокоили шум в ушах, головные боли, головокружение?
4. Вы ощущали онемение или «мурашки» в разных отделах спины, груди, поясницы?
5. У вас были прострелы, скручивания или боль отдавалась в руку или ногу?
6. Вы просыпались среди ночи от боли в спине, возможно, что утром вам тяжело было вставать с постели из-за скованности?

Вы ответили «да» на многие вопросы, значит у вас действительно существуют проблемы, о которых стоит уже сейчас, пока не поздно, всерьез задуматься.

До недавнего времени считалось, что остеохондроз — болезнь людей пожилого возраста, которая после 50 лет почти норма, а до 50 лет — патология. Но как это часто происходит, официальная медицина, пересмотрев статистику, вынесла «вердикт» — «остеохондроз помолодел». Это отражают цифры, показывающие возросшее число выданных больничных листов в связи со временной утратой работоспособности, причина которой — остеохондроз



позвоночника. Причем, возраст людей, обратившихся к невропатологу, варьируется от 25 лет и старше.

Если провести небольшой опрос, то многие люди на вопрос: «Что такое остеохондроз?» — ответят: «Отложение солей», почему-то представляя свой позвоночник похожим на пещеру с соляными залежами. Употребление в пищу поваренной соли здесь совершенно ни при чем! Отложение солей, или по-научному — обызвествление, то есть окостенение хряща, происходит только на последней стадии заболевания и совершенно не является причиной всех разнообразных проявлений остеохондроза.

Согласно медицине, остеохондроз относится к группе заболеваний под общим названием — «деформирующий остеоартроз». Проще говоря — возрастное, неуклонно прогрессирующее дегенеративно-дистрофическое поражение суставов, или потеря гибкости хрящевого и связочного аппарата, разрушение хряща и кости. Но ранее мы уже говорили, что болезнь поражает не только пожилых людей. Так кто же входит в группу риска? Для кого особенно велика вероятность развития остеохондроза?

Риск — не всегда благородное дело или Каковы причины развития остеохондроза

Чтобы ответить на вышезаданные вопросы, не надо участвовать в шоу «Кто хочет стать миллионером», где из четырех вариантов ответов необходимо выбрать один правильный. Без сомнения, многие уже догадываются, что первой в группе риска будет категория людей, чья работа, а также образ жизни, связаны с длительным нахождением в положении сидя.

Еще не так давно, к ней можно было бы причислить разве что «надомников», ну или небольшой процент людей. Но с тех пор, как в нашу жизнь стремительно «ворвались» компьютеры, Интернет, спутниковое телевидение, DVD-проигрыватели и другие гаджеты, «армия прозаседавшихся» увеличилась в тысячи раз.

Вторыми в списке могут оказаться люди, чья работа связана с тяжелыми физическими нагрузками — подниманием тяжелых грузов, а также спортсмены — профессионалы и любители, чье



жизненное кредо — силовые виды спорта.

Еще одна категория — люди, чья профессиональная деятельность связана с динамическими перегрузками — с такими частыми изменениями положения туловища, как сгибание и разгибание, повороты, рывковые движения, а также с вибрацией. То есть тяжелый физический труд с выполнением неадаптированных движений на фоне недостаточного отдыха, особенно если тело находится в неудобной рабочей позе.

Далее следует сказать о тех, кто относится к категории, прямо противоположной предыдущей, то есть о людях, которые в силу своей профессиональной деятельности должны длительно сохранять вынужденную позу, например маляры, машинистки, программисты.

Конечно же, стоит упомянуть о двигательных стереотипах, таких как неправильная походка, позы сидя, лёжа, стоя и при переноске груза. Особенно это касается людей, вынужденных большую часть дневного времени проводить на ногах. Задумайтесь, сколько профессий так или иначе связаны с положением стоя: продавцы, учителя, профессора и лекторы, хирурги, курьеры, даже наша доблестная полиция. Если вы не часовой у Могилы Неизвестного Солдата, стоит подумать, как периодически «перемещать свое тело» в положение сидя. Ведь в народе недаром говорится, что «в ногах правды нет».

Казалось бы, как наши пагубные привычки могут провоцировать развитие остеохондроза? Легко!

Во-первых, чревоугодие. Любовь поесть приводит к лишним килограммам. Вы только представьте, какую нагрузку вынуждены испытывать наши пропитанные жиром мышцы, не говоря уже о механической нагрузке на суставы. Для разнообразия, если, конечно, у вас наличествует избыточный вес, нагрузите-ка рюкзак десятком-другим килограммов и наденьте на спину, затем попробуйте пару часиков походить с весом по дому... Облегчение при избавлении от груза будет таким эмоционально положительным, как, возможно, первый поцелуй. Проще говоря, едва ли что-либо вредит нашему позвоночнику так же, как лишние килограммы, поэтому остеохондроз и называют «профессиональной болезнью»



людей с избыточной массой тела.

Во-вторых, дым, который нам сладок и приятен, но не Отечества, а табака. Курение разрушает наши сосуды, провоцируя их спазм, то есть сужение. Сосуды, по которым идет питание в спинной мозг, в спинно-мозговые центры, в жизненно важные органы. Вместо крови, насыщенной глюкозой и кислородом, — так необходимыми нашим клеткам для роста и развития, курильщики получают кровь насыщенную угарным газом.

Нарушение обмена веществ провоцирует обострение дистрофических процессов (где, если помните, дистрофия — расстройство питания мягких тканей, благодаря которым двигаются наши суставы), дальше боль и развитие остеохондроза. Ваш позвоночник не комп, с кнопкой перезагрузки, нажав которую можно восстановить межпозвонковые диски. Здесь уже выбирать не приходится — или позвоночник, или сигарета.

В-третьих, нет, не алкоголь, о вреде которого слышан даже ребенок в нашей стране, а напитки, содержащие кофеин. Информация для тех, кто не знает, кофеин — мочегонное. Мало того, что неумеренное потребление кофеина вымывает минералы из нашего организма, в том числе кальций, о важности которого мы говорили ранее, кофеин способствует выведению жидкости из организма, а вы помните, что происходит с межпозвонковыми дисками, состоящими на 84% из воды, когда нарушается водный обмен — они ссыхаются, стираются и осыпаются трухой. Нам же нужен крепкий позвоночник, а не «трухлявый ствол».

Как ни парадоксально, но снова — осанка.

Сколиоз — родной брат остеохондроза, или наоборот. В группе риска могут оказаться те, кто в детстве плохо слушал свою маму, когда многие ее нравоучения сводились к фразам: «Перестань горбиться», «Выпрями спину». Раннее смещение межпозвонковых дисков, особенно в период роста скелета, провоцирует неравномерность мышечной нагрузки справа и слева. Позвоночник скручивается и грубо деформируется, что ведет к появлению хронических болей и постепенному разрушению взаимосвязанных структур. Для определения следующей категории попадания в группу риска наполните стакан водой до середины. Для вас он



наполовину полон или наполовину пуст? Причем здесь данный тест? Да при том, что ваш ответ показывает попадете ли вы в группу риска или нет? Всё еще не понятно? А смысл в том, насколько вы стрессоустойчивы, с какой стороны — позитивной или негативной — вы смотрите на стакан с водой.

Если вы привыкли позитивно смотреть на мир, стойко противостоять агрессиям внешней среды, самостоятельно контролировать свою жизнь, то сможете взять под контроль и болезнь.

Психологическими тестами давно подтвержден тот факт, что оптимисты и болеют реже, чем пессимисты, и справляются с болезнями успешнее. Оптимистично настроенный человек никогда не холит и не лелеет свою боль, а пытается найти выход из сложившейся ситуации. Он всю свою энергию и помыслы концентрирует на здоровье, а вы прекрасно знаете, что не тело управляет сознанием, а, наоборот, сознание контролирует тело. Когда «сознание» оптимиста «уверено» в том, что проблема со спиной разрешима, организм увеличивает выработку эндорфинов, которые как естественные обезболивающие помогают быстрее избавляться от боли.

Пессимистически настроенный человек, напротив, концентрируется на боли, позволяя ей в конце концов управлять его жизнью. Неудовлетворенность собой, другими, всем окружающим миром, способствует развитию невротических процессов: повышается раздражительность, резко меняется настроение, ухудшается сон, появляются хандра и депрессии, что никак не способствует не только уменьшению боли, но и провоцирует ее переход в хроническое состояние. Даже внешний облик пессимиста усугубляет болезнь: человек теряет контроль над осанкой, горбится, сутулит плечи, ходит с опущенной головой, пытаясь своей защитной позой отгородиться от агрессивной, по его мнению, среды. Такое положение тела, становясь привычкой, со временем деформирует все звенья позвоночного столба, а там — недалеко и до остеохондроза.

Со стрессом мы сталкиваемся каждый день: пробки на дорогах, аврал на работе, шеф-хам, ремонт, школа и дети, подростковый период «цветов нашей жизни» или кризис среднего возраста —



да что угодно в наше не совсем лояльное время способно выбить нас из равновесия.

Фраза «болезнь на нервной почве» — уже ни у кого не вызывает удивления. Но дело не только в стрессах, а еще и в том, как мы на них реагируем. Позитивный настрой и умение человека взять под контроль свои эмоции позволяет организму включать механизмы самозащиты, выработать иммунитет к стрессовым ситуациям. Напротив, негативный настрой, самокопание, неудовлетворение всем и вся — лишают нас этого, вовлекают в порочный круг: стресс—боль—депрессии—новый стресс.

Разорвать этот круг порой очень трудно, а употребление антидепрессантов только ухудшает положение, потому что подавляет все реакции организма. Находясь под влиянием препаратов или даже алкоголя, которыми человек пытается глушить последствия стресса и боль, организм просто перестает вырабатывать эндорфины, а мозг — химическое вещество серотонин, влияющее на наше настроение.

С медицинской точки зрения, стресс действительно способен нанести ощутимый вред структурам и жизненно важным органам тела.

Виновниками проблем являются три основных стрессовых гормона: кортизол, адреналин, неорэпинефрин. Именно они нужны для мгновенного прилива энергии, чтобы активизировать работу сердца, мозга и мышц, когда вы находитесь в критической ситуации. Выбрасываемые в кровь гормоны заставляют организм прийти в состояние «боеготовности», забирают из его резервов необходимые вещества для выработки энергии, повышают ритм сердца и тонус мышц, переносят кровь от менее важных в данный момент участков и органов — кожи, желудка, почек к более уязвимым — мозгу, сердцу, мышцам.

Так вот, в результате этих химических реакций мышцы чрезмерно напрягаются, возникает спазм и, следовательно, боль. Боль еще больше ограничивает движение вплоть до потери способности двигаться, что неизменно приводит к появлению депрессии, а депрессия к новым неприятным ощущениям. По мнению многих специалистов, стресс провоцирует развитие остеохондроза



в шейном отделе позвоночника, потому что в этой области проходят артерии, питающие мозг. Их сдавливание вызывает головные боли и головокружения — отсюда раздражение, гнев, вспыльчивость, депрессия и тревожные состояния. Находясь всё время в чрезмерном напряжении, спазмированные мышцы шеи провоцируют острую боль, которая может длиться достаточно долгое время. Как то ранее мы уже говорили, что согласно традиционной китайской медицине, появление болезней провоцируют две причины — внешнее и внутреннее.

Внутренние причины обычно сводятся к семи эмоциям: злость, горе, печаль, страх, ужас, усиленное размышление и, как это ни странно, радость. Да-да, нас губят чрезмерные и положительные и отрицательные эмоции.

Внешние причины болезней обычно относятся к шести видам погодных изменений четырех сезонов: ветер, холод, жара, сухость и огонь. Проще говоря, их влияние прямо пропорционально способности организма сопротивляться, то есть вашему иммунитету. Рука об руку с погодным фактором идут инфекционные патогенные факторы.

Возможно, поэтому к причинам развития остеохондроза помимо механической, связанной с работой или образом жизни, относят инфекционные, иммунные, аллергические и биоэлектронные причины (здесь имеется в виду, что перепады температур влияют на биополя в тканях межпозвонкового диска).

Прежде чем мы кратко остановимся еще на одной группе риска.

Помимо всех вышеназванных причин развитие остеохондроза может иметь наследственную причину.

У данной причины масса сторонников и противников, но исключить из списка невозможно, потому что согласно некоторым исследованиям, болезни позвоночника могут передаваться по наследству чаще всего по женской линии. Остеохондроз не исключение.

Речь может идти и о зависимости от принадлежности к определенной этнической группе, и о том, что если в семье болезнь имеют дети или подростки, то с большой долей вероятности болеют



и оба родителя. И дело не в прямой передаче болезни потомству, скорее — это унаследование особенностей организма, предрасполагающее к заболеванию.

В расчет следует брать дополнительные моменты, такие как образ жизни, питание и быт, условия климата в регионе проживания. Холод и сырость, проживание в прибрежных районах провоцируют развитие болезни позвоночника.

Наследственный фактор, как правило, не ведет к грубым деформациям, но с годами может спровоцировать появление острых болей и ограничение трудоспособности.

Даже если в семье были случаи заболевания, вы не попадете в группу риска, если следите за своим здоровьем и ведете активный и правильный образ жизни. Но если среди близких вам людей кто-либо страдал от сколиоза (а он со временем может перейти в постсколеотический остеохондроз), остеохондроза или других заболеваний позвоночника, будьте предельно внимательны к своему здоровью и тому образу жизни, который ведете.

Следует сказать, что теорий происхождения остеохондроза множество: инфекционная, ревматоидная, аутоиммунная (это когда иммунная система вместо того, чтобы нейтрализовать вторжение «недружелюбных пришельцев», начинает атаковать структуры своего же организма, например мягкие ткани, окружающие каждый позвонок), механическая (травматическая, мышечная, эндокринная, то есть связанная с нарушением гормональных процессов), наследственная, инволюционная (где термин «инволюция» — обратное развитие органов, тканей, другими словами — процесс старения) и другие теории, — но тем не менее, основное внимание в возникновении заболевания придается неправильной нагрузке на межпозвонковые диски.

Каковы бы ни были причины развития остеохондроза, в какой бы области позвоночника он не локализовался, необходимо всегда четко помнить: по части коварства остеохондрозу нет равных. Постепенно развиваясь, он подтачивает наш организм. Сначала появляются сами собой проходящие вялотекущие боли, которые мы часто списываем на усталость от какой-либо трудовой деятельности. Но затем симптомы повторяются всё чаще и чаще,



наша спина быстро устает, появляются скованность, онемение рук и ног, наконец боль уже невозможно игнорировать — всё это происходит, когда механизмы разрушения уже запущены на полный «маховик».

Разумеется, мы начинаем лечиться, когда уже слишком поздно. Самое парадоксальное, что в какой-то степени, частично, мы даже не виноваты, а виновато отсутствие медицинской культуры и той профилактики, которая позиционируется в развитых странах. Или, возможно, благодаря тому, что мы длительное время считали нашу медицину бесплатной. Например, на Западе болезнь — это огромные затраты на лекарство, лечение, физиотерапию или пребывание в больнице. Затягивание болезни там означает «сильный удар» по кошельку. У нас же всё наоборот.

Профилактика дешевле лечения, и наше исконное «авось» — не прокатит. Прислушайтесь к своему организму, если вы еще не слышите «горький плач» своей многострадальной спины, то вам повезло. Но как долго сможет продлиться это везение?



**«Позвольте Мне Сказать Это Прямо...
Вы Можете Справиться Со Всеми
Болезнями Спины И Суставов (Кроме
Самых Серьезных) Самостоятельно.
Без Лекарств, Без Затрат, Без
Болезненных Устройств И Процедур
И Без (За Исключением Редких
Случаев) Обращения К Услугам
Врача!»**

WWW.SUSTAVY1.RU/3SETS/

